



И ОДИН РЕЦЕПТ

# КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ





# Annotation

## От издателя

Национальные блюда корейцев порой напоминают китайские или японские, поскольку все кухни народов Юго-Восточной Азии отдают предпочтение острым и пряным приправам, соусам, различным специям.

Китайскую, корейскую и японскую кулинарию объединяет то, что для приготовления блюд повара традиционно используют рис, свежие помидоры и огурцы, редьку, капусту (в том числе и листовую), соевое масло, лапшу, рыбные продукты и дары моря.

- [Корейская кухня](#)
  - [Введение](#)
  - [ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ](#)
  - [ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА](#)
  - [ГЛАВА 3. ВТОРЫЕ БЛЮДА](#)

# Корейская кухня

# Введение

Национальные блюда корейцев порой напоминают китайские или японские, поскольку все кухни народов Юго-Восточной Азии отдают предпочтение острым и пряным приправам, соусам, различным специям.

Китайскую, корейскую и японскую кулинарию объединяет то, что для приготовления блюд повара традиционно используют рис, свежие помидоры и огурцы, редьку, капусту (в том числе и листовую), соевое масло, лапшу, рыбные продукты и дары моря.

В корейской кухне доминирующую роль играет соя и продукты, получаемые в результате ее переработки. Большинство первых и вторых блюд отличаются острым вкусом, потому что они готовятся с добавлением чеснока.

К типичным блюдам корейской кухни принадлежат блюда с орехами: это может быть лапша, бульон (мясной и рыбный), мясо, соусы и кондитерские изделия. Орехи придают каждому кулинарному произведению оригинальный, приятный вкус.

Отличительная особенность кухни корейцев — отсутствие в меню привычных для европейца молочных продуктов. Однако если молоко жители Кореи не жалуют, то рыбу и морепродукты (в том числе и в сыром виде) подают к столу практически в каждой семье.

Традиционную национальную кухню Страны утренней свежести (так нередко называют Корею) достойно представляют такие блюда, как хве, кимчи, кукса. Хве — это излюбленное кушанье корейцев, приготовляемое из кусочков сырой рыбы. Для того чтобы приготовить хве, рыбу кладут в уксус, а после этого смешивают с солью, перцем, чесноком, мелко нарезанными овощами (редькой или морковью). Кимчи — острое блюдо из овощей, в состав которого входят редька или квашеная листовая капуста.

Кукса — лапша из пресного теста, которую умеют готовить в каждом корейском доме. Обычно такая лапша подается вместе с бульоном (мясным или куриным), в который кладут различные специи и приправы: соевый соус, перец, капусту кимчи и т. д.

Примечательной особенностью корейской кухни является то, что термическая кулинарная обработка продуктов занимает меньше времени, чем их предварительная подготовка. Овощи, как правило, подаются к столу в тушеном виде, а мясо не так популярно, как рыба. Из всех сортов мяса предпочтение отдается свинине.

Одним из самых любимых продуктов в Корее считается

кимзи. Кимзи — это овощ, напоминающий капусту. Его обычно заготавливают на зиму и едят круглый год. При приготовлении кимзи корейцы используют красный перец и другие специи, придающие этому кушанью специфический пикантный привкус. Как гарнир кимзи подходит к самым различным блюдам и является прекрасным источником витаминов в зимнее время.

Привычное утреннее меню для корейца — каша из риса с медом, чай или напиток из фруктов. Однако на этом трапеза, как правило, не заканчивается: к столу подают более сытные блюда, например суп из говядины и грибов со специями. Корейцы, в отличие от китайцев, довольно редко пьют чай, но вместе с тем являются большими любителями всевозможных кондитерских изделий. Сладости в Корее готовят в основном из фруктов и орехов. Широко используются в кондитерском искусстве груши, яблоки, персики, каштаны, хурма, финики.

# ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ

## САЛАТ ИЗ КИМЗИ (КАПУСТЫ)

**Требуется:** 400 г кимзи или белокочанной капусты, 1 ст. л. соли, 1 небольшая луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. л. столового уксуса, 1/3 ч. л. красного молотого перца.

**Способ приготовления.** Белокочанную капусту или кимзи промойте, отделите поврежденные листья и нашинкуйте тонкой соломкой.

Сложите капусту в глубокую миску, пересыпьте солью и оставьте на 4—5 часов.

Мелко нарежьте репчатый лук и дольки чеснока, добавьте красный молотый перец, тщательно перемешайте. Соедините эту смесь с соленой капустой и переложите ее в глиняную (керамическую) посуду. Придавите сверху грузом и выдерживайте в таком состоянии в течение 2—3 дней. После этого капуста готова к употреблению в пищу. Перед подачей к столу салат из кимзи или белокочанной капусты следует полить столовым уксусом.

## САЛАТ КИСЛО-СЛАДКИЙ

**Требуется:** 300 г белокочанной капусты, 1 крупная морковь, 1 апельсин, 2 яблока кисло-сладких сортов, несколько перьев зеленого лука, 2 ст. л. сахарного песка, 100 г консервированных груш, 1 ст. л. свежесжатого лимонного сока, 4 ст. л. сметаны.

**Способ приготовления.** Морковь и белокочанную капусту нашинкуйте тонкой соломкой и выложите в миску. Яблоки очистите от кожицы, удалите семена и плодоножки, с апельсина снимите кожуру и нарежьте фрукты мелкими ломтиками. Измельчите зеленый лук. Морковь, капусту, яблоки, апельсины, лук смешайте, посолите и полейте лимонным соком. Консервированные груши нарежьте мелкими кубиками, соедините с сахаром и добавьте в салат. Заправьте его сметаной, еще раз тщательно перемешайте и подавайте к столу.

## ЗАКУСКА ИЗ КУРИНОГО МЯСА

**Требуется:** 300 г куриного мяса, 2 средние картофелины, 1

яйцо, 1 свежий огурец, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени укропа, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Отварите кусочки курицы в несоленой воде, отделите мясо от костей. Белую мякоть нарежьте узкими полосками (шириной не более 0,5—0,7 см), а оставшуюся часть мяса нарежьте очень мелкими кубиками. Картофель отварите в кожуре, очистите и также нарежьте кубиками. С огурцов срежьте кожицу и нашинкуйте их мелкими кубиками или соломкой. Мясо курицы (за исключением белой мякоти), картофель, огурцы и зеленый горошек соедините, посолите, тщательно перемешайте и заправьте майонезом.

*Яйцо*, сваренное вкрутую, разрежьте на 4 продольные части и уложите их поверх салата вместе с ломтиками белого куриного мяса. Посыпьте салат мелко нарубленной зеленью укропа и подавайте блюдо к столу.

### **ЗАКУСКА ИЗ ГРУШ С ОРЕХАМИ**

**Требуется:** 4—5 свежих груш средней величины, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. л. меда, 1 щепотка имбиря, 2 ст. л. растительного масла.

**Способ приготовления.** Груши вымойте, удалите сердцевину, очистите от кожицы и разрежьте на две продольные половинки. Грецкие орехи мелко порубите, смешайте с имбирем и медом и выложите эту смесь ложкой на каждую половинку груши. В смазанную маслом сковороду уложите груши и поместите их в умеренно разогретую духовку. Запекайте груши в течение 5—6 минут. Подавайте их к столу охлажденными.

### **ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ**

**Требуется:** 200 г белой фасоли, 2 ст. л. растительного масла, соль и душистый перец горошком по вкусу, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 1/2 ст. л. столового уксуса, по 4—5 веточек зелени петрушки и укропа.

**Способ приготовления.** Фасоль (желательно белую) промойте, залейте холодной водой и оставьте на 3—4 часа. Затем отварите фасоль в той же воде до готовности, добавив в конце варки несколько горошин душистого перца. Воду слейте, а фасоль немного охладите и протрите через сито. В полученную пюреобразную массу добавьте уксус, красный молотый перец, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заправьте

растительным маслом и тщательно перемешайте. Подавайте закуску к столу охлажденной.

## ГЛАВА 2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

### *МЯСНОЙ СУП С ГРИБАМИ*

**Требуется:** 400 г говядины или баранины, 350 г свежих грибов (желательно белых или шампиньонов), 2 дольки чеснока, 1 крупная луковица, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 1 ч. л. сахара, 5—6 веточек зелени петрушки, соль по вкусу, красный молотый перец на кончике ножа, 6 ст. воды.

**Способ приготовления.** Мясо промойте, очистите от пленок и сухожилий и нарежьте небольшими ломтиками. Выложите мясо в глубокую миску и смешайте с солью, сахаром, мелко нарубленной зеленью петрушки, толченым чесноком и красным молотым перцем. Закройте посуду крышкой и выдерживайте мясо в течение 1—1,5 часов.

Свежие грибы хорошо промойте, зачистите, нашинкуйте мелкими кусочками и выложите на сковороду с растопленным сливочным маслом (используйте лишь половину указанного количества сливочного масла). Обжарьте их в течение 7—8 минут, периодически помешивая. Затем добавьте полстакана воды и тушите грибы до готовности. Тушеные грибы выложите в отдельную посуду.

Мясо залейте кипятком, добавьте нарезанный кольцами репчатый лук, оставшуюся часть сливочного масла и соус со сковороды, на которой тушились грибы. Прикройте кастрюлю крышкой и варите суп до готовности мяса (примерно 1 час).

Тушеные грибы смешайте с мукой, разведенной 2 ст. л. кипяченой воды. Добавьте эту смесь в суп за 15 минут до готовности. При подаче на стол суп можно посыпать измельченной зеленью петрушки.

### *СУП СО СВИНИНОЙ И ЛУКОМ*

**Требуется:** 200 г нежирной свинины, 6 ст. воды, 2—3 небольшие луковицы, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, толченый мускатный орех на кончике ножа, 1/3 ч. л. черного молотого перца, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Мясо очистите от пленок и жира, хорошо промойте и нарежьте небольшими ломтиками. Положите в кастрюлю, залейте 2 стаканами холодной воды и доведите на

сильном огне до кипения. Далее варите на умеренном огне в течение 15 минут. Влейте в кастрюлю растительное масло и тушите до тех пор, пока не испарится вся жидкость. После этого выложите мясо в отдельную посуду.

Репчатый лук и корень сельдерея мелко нашинкуйте, залейте 4 стаканами холодной воды и доведите до кипения. Посолите и варите еще 10—15 минут. Затем добавьте тушеную свинину, мускатный орех и доведите до готовности в течение 7—8 минут.

За 2—3 минуты до окончания варки положите черный молотый перец и сметану, перемешайте. Суп подавайте к столу горячим.

### **СУП С ГОВЯДИНОЙ ПО-КОРЕЙСКИ (САПСО)**

**Требуется:** 250 г говядины, 4—5 ст. воды, 1 крупная морковь, 200 г белокочанной капусты, 2 средние луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2—3 крупные дольки чеснока, 2 ст. л. саго, 2 ч. л. сахарного песка, 2 ч. л. пшеничной или кукурузной муки, УЗ ч. л. черного молотого перца, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Говядину очистите от пленок и сухожилий, промойте и нарежьте кусочками примерно 2х3 см. Репчатый лук (половину указанного количества) мелко нашинкуйте, добавьте соль, сахар, черный молотый перец и выдерживайте в этой смеси ломтики мяса в течение 2—2,5 часов.

В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, положите туда кусочки мяса вместе с выделившимся соком и, добавив немного кипяченой воды, потушите в течение 12—15 минут.

Очищенную от кожицы и нашинкованную тонкой соломкой морковь добавьте к мясу и тушите на этой же сковороде 5—6 минут. Затем положите мелко нарезанную белокочанную капусту, а еще через 3—4 минуты — нашинкованный колечками репчатый лук.

Потушите все это в течение 5 минут, добавляя при необходимости воду. Снимите сковороду с огня, переложите ее содержимое в кастрюлю, залейте кипятком и варите до готовности в течение 15 минут.

Саго промойте, залейте холодной водой и отварите до готовности. Затем добавьте крупу в суп, посолите, положите пшеничную или кукурузную муку, измельченный чеснок и доведите до кипения. Суп готов, подавайте его к столу горячим.

### **СУП С КАПУСТОЙ И БАРАНИНОЙ**

**Требуется:** 100 г кислой капусты, 200 г нежирной баранины, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. водки, 2 ч. л. кунжутного масла, 4 ст. мясного бульона, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Мясо очистите от пленок и жира, промойте, нарежьте небольшими кусочками и залейте холодной водой. Оставьте на 25—30 минут.

Кислую капусту слегка отожмите, обдайте крутым кипятком и выложите в миску. Баранину залейте свежей водой и отваривайте в течение 20—25 минут. За 5—10 минут до готовности добавьте соль.

Мясо выньте из кастрюли, бульон процедите. В процеженный бульон положите отварное мясо, кислую капусту, влейте водку, кунжутное масло и соевый, соус, тщательно перемешайте. К столу подавайте горячим.

### ***СУП ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ***

**Требуется:** 500—600 г трески (тунца), 5 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. молока, 2 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 1 корень сельдерея, 1 средняя морковь, 2 небольшие луковицы, 5 ст. воды, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Свежую морскую рыбу (треску, тунца) очистите, выпотрошите, удалите голову и хвост. Из голов сварите бульон, залив их холодной водой; в конце варки добавьте соль. Подготовленные тушки рыбы нарежьте некрупными кусками. В сковороде разогрейте растительное масло (3 ст. л.) и обжарьте в нем мелко нарезанный репчатый лук, затем выложите сюда же кусочки рыбы и обжарьте их в течение 15 минут.

На другой сковороде обжарьте до золотистого цвета пшеничную или кукурузную муку, добавив 2 ст. л. растительного масла. После этого выложите обжаренную муку в кастрюлю, влейте рыбный бульон и доведите до кипения. Опустите в кипящий бульон кусочки обжаренной рыбы, мелко нашинкованные морковь и корень сельдерея и варите все это в течение 15—17 минут. Кастрюлю снимите с огня, рыбу выньте, а бульон слегка охладите и процедите. Заправьте его горячим молоком, положите кусочки рыбы и посолите. Подавайте суп к столу горячим.



### **СУП С ГРИБАМИ И РИСОМ**

**Требуется:** 150 г свежих грибов, 200 г свинины, 5—6 ст. воды, 1 куриное яйцо, 1 соленый огурец, 1 ст. л. растительного масла, 2 дольки чеснока, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Кусок нежирной свинины с косточкой тщательно промойте и залейте холодной водой. Доведите воду до кипения и отваривайте мясо до готовности в течение 1—1,5 часов. Затем выньте мясо из бульона и разрежьте на небольшие кусочки. Свежие грибы очистите, промойте в холодной воде и нарежьте мелкими кубиками. Соленый огурец нарежьте небольшими дольками.

Мясной бульон доведите на сильном огне до кипения. Затем убавьте огонь и посолите бульон. После этого добавьте в него измельченный чеснок, ломтики грибов и огурца, и, наконец, кусочки отварной свинины.

Влейте в суп растительное масло и снова доведите до кипения. Затем добавьте в суп взбитое куриное яйцо, хорошо перемешайте. Через 1—2 минуты снимите суп с огня и подавайте к столу.

### **СУП ГРИБНОЙ С КУРИЦЕЙ**

**Требуется:** 300 г мяса курицы, 100 г листовой капусты, 5—6 ст. воды, 4 ст. л. маринованных или соленых грибов, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. водки, соль и черный

молотый перец по вкусу, 2—3 ст. л. растительного масла или 1 ст. л. куриного жира для обжаривания.

**Способ приготовления.** Выпотрошенную и разрубленную на небольшие куски курицу тщательно промойте. Положите ее на 2—3 минуты в кипяток. Вынув мясо из воды, сбрызните его водкой, посыпьте 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и оставьте на 15—20 минут в кастрюле, плотно закрыв крышкой.

Листовую капусту промойте, очистите от поврежденных листьев и мелко нарежьте. Маринованные или соленые грибы нарежьте небольшими кубиками и обжарьте в течение 8—10 минут на сковороде, смазанной растительным маслом или растопленным куриным жиром.

В кастрюлю налейте холодную воду, доведите до кипения и положите туда подготовленные кусочки курицы вместе с рубленой зеленью. Проварите их в течение 10 минут, после этого добавьте обжаренные ломтики грибов и капусту. Посолите бульон и продолжайте варить в течение 45—50 минут.

За несколько минут до окончания варки заправьте суп черным молотым перцем. После того как суп будет готов, посыпьте его оставшейся измельченной зеленью петрушки и подавайте к столу.

## ГЛАВА 3. ВТОРЫЕ БЛЮДА

### СВИНИНА С ОВОЩАМИ

**Требуется:** 600 г нежирной свинины, 3—4 свежих помидора, 2 головки лука-порея, 2 свежих огурца, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. водки, соль и черный перец по вкусу, 3—4 веточки зелени петрушки.

**Способ приготовления.** Подготовленные и хорошо промытые кусочки свинины нарежьте тонкими ломтиками шириной не более 2 см. Затем огурцы очистите от кожицы и нарежьте кружочками, мелко нашинкуйте лук-порея. С помидоров снимите кожицу, погрузив их на несколько секунд в кипяток, затем разомните ложкой до получения пюреобразной массы.

В глубокую сковороду налейте растительное масло, хорошо разогрейте его, а затем выложите туда нашинкованный лук, ломтики огурцов и размятые помидоры. Обжарьте все эти компоненты в течение нескольких минут, периодически помешивая.

Затем выложите на сковороду ломтики свинины и обжаривайте их вместе с овощами в течение 5—6 минут. Добавьте соль и черный молотый перец, затем влейте водку. Обжаривайте мясо и овощи еще 15 минут, после этого добавьте лимонный сок и доведите блюдо до готовности в течение 4—5 минут.

подавайте свинину с овощами к столу, украсив блюдо веточками зелени петрушки.

### ЖАРЕНАЯ СВИНИНА В СЛАДКОМ СОУСЕ

**Требуется:** 500 г свинины, 2 ст. л. растительного масла, 2 яичных белка, 3 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 100 г свиного сала, 3 ст. воды, 2—3 дольки чеснока, соль по вкусу, 6—7 ст. л. сахарного песка, несколько листьев зеленого салата.

**Способ приготовления.** Очищенное от пленок и жира и хорошо промытое мясо нарежьте небольшими ломтиками и натрите их измельченным чесноком.

Взбейте яичный белок до образования пышной массы. Смажьте белком подготовленные кусочки мяса и обваляйте их в смеси пшеничной или кукурузной муки и соли.

В сковороде растопите нарезанное мелкими кубиками свиное

сало и обжаривайте в нем кусочки мяса в течение 20—25 минут. В неглубокую кастрюлю налейте холодной воды, доведите до кипения, затем всыпьте сахар и варите при непрерывном помешивании. В готовый густой сахарный сироп положите обжаренные ломтики свинины и доведите до готовности в течение 8—10 минут. Выложите мясо на отдельное блюдо, полейте растительным маслом и украсьте несколькими листочками зеленого салата.

### **БАРАНИНА С ЛУКОМ**

**Требуется:** 400 г баранины, 3—4 средние луковицы, 2 ст. л. водки, 2 ст. л. кунжутного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. крахмала, 1 ст. воды, 2—3 дольки чеснока.

**Способ приготовления.** Мясо очистите от пленок и сухожилий, промойте, нарежьте небольшими кусочками (примерно 3х3 см). В глубокую миску вылейте воду и размешайте в ней крахмал и взбитое яйцо, тщательно взболтайте. В полученную смесь обмакните подготовленные кусочки баранины.

Репчатый лук нашинкуйте тонкими колечками и обжарьте на кунжутном масле вместе с кусочками мяса. Продолжительность обжаривания — 30—35 минут. За 5—7 минут до готовности влейте в сковороду соевый соус и водку, положите измельченный чеснок, перемешайте. К столу подавайте вместе с обжаренным луком.

### **БАРАНИНА АРОМАТНАЯ ПО-КОРЕЙСКИ**

**Требуется:** 500 г баранины, 400—500 г спелой айвы, 1 крупная луковица, 3 ст. л. сливочного масла, мелко нарубленная зелень петрушки и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Баранину очистите от жира и пленок, промойте и, нарезав ее порционными кусками размером примерно 5х7 см, немного отбейте. Выложите мясо в глубокую сковороду с растопленным сливочным маслом и обжарьте в течение 5—6 минут. Затем добавьте в сковороду кипяток (вода должна полностью покрывать кусочки мяса) и потушите в течение 50—60 минут. Разрежьте айву на половинки, удалите сердцевину и очистите от кожицы. Нарежьте айву тонкими ломтиками и добавьте в сковороду с мясом. Через несколько минут положите туда же обжаренный на другой сковороде репчатый лук (для его

обжаривания можно использовать растопленный бараний жир), посолите, добавьте черный молотый перец и продолжайте тушить еще 15—20 минут.

Как только баранина будет готова, выложите ее на блюдо, полейте жидкостью со сковороды, сверху уложите кусочки тушеной айвы и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

### **ТУШЕНАЯ БАРАНИНА С ФАСОЛЬЮ И ЛУКОМ**

**Требуется:** 400 г баранины, 1 крупная луковица, 2 дольки чеснока, 200 г красной фасоли, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 150 г сметаны, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Баранину, хорошо промытую и очищенную от пленок и жира, нарежьте полосками поперек волокон. Кусочки бараньего жира растопите на сковороде и обжарьте в нем мясо в течение 3—5 минут. Затем добавьте соль, влейте кипяченую воду и тушите до полуготовности мяса. Фасоль, предварительно отваренную в подсоленной воде до полуготовности, положите в сковороду с мясом и продолжайте тушить. Через 5—10 минут добавьте нашинкованный колечками репчатый лук и измельченный чеснок, пшеничную или кукурузную муку, влейте растительное масло и сметану. Когда фасоль и баранина станут мягкими, блюдо готово. Снимите посуду с огня, разложите мясо и фасоль по тарелкам и подавайте к столу.

### **ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С ЗЕЛЕНЬЮ**

**Требуется:** 400 г говядины, 2 средние луковицы, 3 ст. л. животного жира, 2 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 2 небольшие моркови, 1 корень сельдерея, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ст. л. уксуса, 2 лавровых листа, 1/2 ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу, 100 г очищенных грецких орехов, 5-6 веточек зелени петрушки или сельдерея.

**Способ приготовления.** Говядину очистите от пленок и сухожилий, промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Каждый ломтик немного отбейте, натрите смесью соли и черного молотого перца, обваляйте в муке. В сковороде растопите жир и обжарьте в нем кусочки мяса с обеих сторон в течение 5—7 минут. Затем выложите мясо в кастрюлю и на той же сковороде

обжарьте в течение нескольких минут нашинкованные корень сельдерея, морковь и лук.

Обжаренные овощи опустите в кастрюлю с мясом, добавьте томатную пасту и кипяток и тушите в течение 1 часа 30 минут. За несколько минут до окончания тушения положите лавровый лист, сахар, измельченные ядра грецких орехов и чеснок, влейте уксус. К столу подавайте вместе с жареным или отварным картофелем. Перед подачей посыпьте мясо мелко нарубленной зеленью петрушки или сельдерея.

### ***ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА С МОРКОВЬЮ***

**Требуется:** 600 г говядины, 2 средние луковицы, 2 крупные моркови, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. кипяченой воды.

**Способ приготовления.** Говядину очистите от пленок и хорошо промойте, затем нарежьте ломтиками длиной не более 2 см и выложите на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжаривайте мясо в масле в течение 10—15 минут, после этого посолите, добавьте мелко нарезанный репчатый лук и обжаривайте все вместе в течение 7—8 минут. После этого смешайте томатную пасту с красным молотым перцем, сахаром и добавьте эту смесь в сковороду с мясом. Тушите говядину 25—30 минут, время от времени добавляя кипяченую воду, чтобы мясо не подгорало.

За 15 минут до готовности мяса добавьте в сковороду очищенную от кожицы и нарезанную тонкой соломкой морковь и тушите ее вместе с говядиной. Подавайте готовое блюдо к столу, полив его соком со сковороды.

### ***ГОВЯДИНА СО СПЕЦИЯМИ***

**Требуется:** 600 г говядины, 1 головка лука-порея, 2 ст. л. соевого масла, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. сахарного песка, 2 ст. л. водки, измельченная зелень петрушки и укропа, мускатный орех на кончике ножа, 1/2 ч. л. корицы, соль по вкусу, 4 ст. л. растительного масла для обжаривания, 2—3 листика зеленого салата для украшения.

**Способ приготовления.** Говядину тщательно промойте, очистите от пленок и нарежьте узкими полосками длиной не более 5—6 см.

Смешайте соевое масло, сахарный песок, мелко нарезанный лук, водку, уксус, толченый мускатный орех, корицу, измельченную зелень петрушки и укропа. Положите подготовленные ломтики говядины в эту смесь и выдерживайте в ней примерно 20—30 минут. Затем посолите мясо и выложите его на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжаривайте кусочки говядины в течение 30—35 минут, периодически переворачивая на другую сторону и поливая жидкостью со дна сковороды. Когда мясо будет готово, переложите его на блюдо и подавайте к столу, украсив листьями зеленого салата.

### **КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ**

**Требуется:** 1 курица средних размеров, 4 ст. л. растительного масла, 2 небольшие луковицы, 200 г фасоли, 100 г изюма, 3 дольки чеснока, 80—100 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. сахарного песка, 400 г картофеля, 1 небольшая морковь, 1 ст. воды, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Выпотрошенную и хорошо промытую курицу разрубите на порционные куски, посыпьте солью и выложите на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжаривайте курицу в течение 10—15 минут, затем переложите ее в отдельную посуду.

В той же сковороде обжарьте нашинкованный кольцами репчатый лук и мелко нарубленный чеснок. Когда лук приобретет золотистый оттенок, влейте столовый уксус, положите сахар, хорошо перемешайте и поверх этой смеси уложите кусочки обжаренной курицы.

Через 3—4 минуты добавьте нарезанные соломкой картофель и морковь, а также предварительно отваренную до полуготовности фасоль. Влейте небольшое количество воды и, закрыв посуду крышкой, тушите курицу с овощами и фасолью в течение получаса. За 5—7 минут до готовности добавьте измельченные ядра грецких орехов и изюм, предварительно размоченный в холодной воде. Подавайте курицу к столу слегка охлажденной.

### **КУРИЦА С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВКОЙ**

**Требуется:** 1 курица, 1 крупная луковица, 2 средние моркови, 2 ст. л. водки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, несколько горошин душистого перца, 1/2 ч. л. толченого

мускатного ореха, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. воды, соль и красный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Выпотрошенную курицу разрежьте на куски, тщательно промойте. Каждый кусок натрите смесью соли и молотого перца, полейте свежесжатым соком лимона, переложите мелко нарезанным репчатым луком и оставьте на 2—3 часа в закрытой посуде.

Налейте в глубокую сковороду растительное масло, разогрейте и обжаривайте кусочки курицы с обеих сторон. Через 8—10 минут добавьте томатную пасту, толченый мускатный орех, горошины душистого перца, водку и продолжайте обжаривать еще 5—10 минут. Затем влейте в сковороду небольшое количество воды и тушите куски курицы в образовавшемся соусе примерно 40-45 минут. За 15-20 минут до готовности мяса положите в сковороду нарезанные соломкой корень сельдерея, морковь и продолжайте тушить. Готовое блюдо можно заправить соусом со сковороды.

### **КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ГРИБАМИ**

**Требуется:** 400 г куриной печени, 100 г сушеных грибов, 1 средняя морковь, 1 крупная луковица, 1 ст. л. столового вина, 3 ст. л. пшеничной муки, 2 ч. л. сахарного песка, 5 ст. л. растительного масла, 2 дольки чеснока, 6—7 ст. л. куриного бульона, 50 г мелко нарезанного свиного сала, соль по вкусу, 2—3 листика зеленого салата или 3—4 веточки зелени петрушки для украшения.

**Способ приготовления.** Сушеные грибы залейте холодной водой и оставьте на несколько часов. Затем воду слейте, а грибы нарежьте мелкими кубиками.

Куриную печень тщательно промойте и нарежьте небольшими брусочками. Сбрызните ломтики печени вином, обваляйте в пшеничной муке и положите в миску.

Нарежьте свиное сало кубиками и растопите его в глубокой сковороде. Когда жир вытопится, положите в сковороду подготовленные заранее кусочки куриной печени и обжаривайте их в течение 7—8 минут. После этого добавьте нарезанные грибы и продолжайте жарить до готовности еще 15—20 минут.

Лук-порей и морковь нарежьте мелкими кубиками. На отдельной сковороде разогрейте растительное масло и выложите туда лук и морковь. Обжаривайте овощи в течение 8—10 минут, периодически помешивая. Затем добавьте сюда же обжаренную куриную печень и грибы, влейте 1 ст. л. вина, куриный бульон,

положите сахар, соль, измельченный чеснок и обжаривайте все это еще 3—4 минуты. Подавая блюдо к столу, украсьте его листьями зеленого салата или веточками зелени петрушки.

### ***РИС С КУРИЦЕЙ И КАЛЬМАРАМИ***

**Требуется:** 1 ст. риса, 4 ст. воды, 100 г мяса кальмаров, 100 г куриного мяса, 1 яйцо, 50 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. водки, 70 г свиного сала, 4 ст. л. соевого масла, 1 крупная луковица, 1—2 дольки чеснока, соль и красный молотый перец по вкусу, 3—4 листика зеленого салата для украшения.

**Способ приготовления.** Рис тщательно промойте, меняя воду несколько раз. Выложите промытый рис в неглубокую кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения, добавьте соль и варите на среднем огне в течение 25 минут, затем выложите рис в миску и охладите.

Мясо кальмаров отваривайте в течение 30 минут, затем слегка охладите и очистите от пленок. Нарезьте его мелкими кубиками и смешайте с тщательно взбитым яйцом. К кусочкам кальмаров добавьте отварное куриное мясо, нарезанное тонкими полосками, посолите и хорошо перемешайте всю массу. В глубокую сковороду положите нарезанное кубиками свиное сало, растопите его на сильном огне и обжарьте в масле мясо кальмаров и курицы. Продолжительность обжаривания — 10—15 минут. Снимите сковороду с огня и выложите кальмаров и курицу в отдельную миску.

На другой сковороде разогрейте соевое масло и положите туда нарезанный кольцами репчатый лук, отварной рис, влейте водку и продолжайте обжаривать рис с луком в течение 10 минут, время от времени помешивая массу. Затем добавьте обжаренное мясо кальмаров и курицы, измельченные грецкие орехи, красный молотый перец, мелко нарезанный чеснок и тщательно перемешайте. После этого снимите сковороду с огня, выложите рис с кальмарами и курицей на отдельное блюдо и подавайте к столу. Перед подачей рис можно украсить несколькими листиками зеленого салата.



### **РЫБА ДУШИСТАЯ ПО-КОРЕЙСКИ**

**Требуется:** 600—700 г рыбы, 1 крупная луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, 2—3 ст. л. пшеничной муки, черный молотый перец и соль по вкусу, измельченная зелень сельдерея, 2—3 листика зеленого салата для украшения.

**Способ приготовления.** Мясистую малокостистую рыбу очистите, выпотрошите, удалите голову, хвост и плавники. Посыпьте подготовленные тушки рыбы солью и перцем и оставьте на некоторое время в закрытой посуде.

Растопите на сковороде 1 ст. л. сливочного масла и обжарьте мелко нашинкованный репчатый лук (до золотистого цвета). Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Смешайте яйца с обжаренным репчатым луком, нафаршируйте рыбу этой массой и обваляйте каждую тушку в муке. Оставшееся количество сливочного масла растопите и обжарьте рыбу с двух сторон в течение полчаса.

Сняв сковороду с огня, выложите жареную рыбу на блюдо, заправьте сметаной и посыпьте мелко нарубленной зеленью сельдерея. Украсьте готовое блюдо листочками зеленого салата и подавайте к столу.

### **ТУШЕНАЯ ТРЕСКА С ОВОЩАМИ**

**Требуется:** 500 г трески, 1 крупная луковица, 120 г сливочного масла, 2 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 1 корень сельдерея, 2 стручка сладкого красного перца, соль и черный молотый перец по вкусу, 3 ст. воды, 4—5 веточек зелени петрушки.

**Способ приготовления.** Рыбу очистите, выпотрошите, удалите голову, плавники и хвост и разрежьте на порционные куски. Натрите каждый кусок солью, посыпьте черным молотым перцем. Сладкий перец, корень сельдерея и репчатый лук мелко нашинкуйте, обдайте кипятком, выложите в глубокую сковороду и залейте 1 ст. холодной воды.

Доведите массу до кипения, посолите и тушите до тех пор, пока вода не испарится. Затем добавьте сливочное масло, смешанное с поджаренной до золотистого цвета мукой, и выложите на сковороду куски рыбы. Слегка обжарьте их с обеих сторон, после этого влейте еще 2 ст. воды и тушите до готовности в течение полчаса.

Сняв с огня, переложите рыбу вместе с овощами на блюдо и украсьте веточками свежей зелени петрушки.

### ***РЫБА С ТОМАТАМИ И ЧЕСНОКОМ***

**Требуется:** 400 г филе морской рыбы (трески, палтуса, тунца), 2 яйца, 2 крупных помидора, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, 2 ст. л. майонеза.

**Способ приготовления.** Филе рыбы отварите в небольшом количестве воды, остудите и нарежьте небольшими ломтиками. Яйца, сваренные вкрутую, мелко порежьте и соедините с кусочками рыбы. Толченый чеснок смешайте с майонезом и заправьте яично-рыбную смесь, посолите. Свежие помидоры вымойте и, не снимая кожицы, нарежьте крупными дольками или кружками. Обжарьте их на растительном масле в течение нескольких минут. Рыбу и яйца, смешанные с майонезом и чесноком, выложите на блюдо, украсьте обжаренными помидорами и подавайте к столу.

### ***ТУШЕНАЯ РЫБА С ГРИБАМИ***

**Требуется:** 600 г малокостистой рыбы, 150 г свежих грибов (желательно белых или шампиньонов), 1 крупная луковица, 80 г свежего редиса, 1 долька чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Рыбу очистите, удалите внутренности, голову, хвост и плавники. Нарежьте мякоть рыбы небольшими кусочками, посолите, смешайте с мелко нашинкованным репчатым луком и толченым чесноком и оставьте на 20—30 минут. Грибы промойте, очистите, нарежьте кубиками и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Редис вымойте, очистите от кожицы и нашинкуйте дольками. Кусочки рыбы вместе с грибами и редисом выложите в кастрюлю, залейте горячим грибным отваром и тушите на умеренном огне в течение 40 минут. Когда рыба будет готова, переложите ее на блюдо вместе с тушеными редисом и грибами, посыпьте черным молотым перцем. Подавайте к столу горячей.

### **СКУМБРИЯ С ОВОЩАМИ И ЛИМОНОМ**

**Требуется:** 700 г скумбрии, 1 крупная луковица, 6—8 ломтиков лимона, 2 крупные моркови, 1 корень сельдерея или петрушки, 1 лавровый лист, 1 долька чеснока, 100 г сливочного масла, 8—10 горошин черного перца, 1 ст. воды, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Скумбрию очистите, удалите внутренности, голову, хвост и плавники, нарежьте на порционные куски. Морковь, корень сельдерея или петрушки нашинкуйте мелкой соломкой, репчатый лук — тонкими колечками. В неглубокой кастрюле растопите сливочное масло, уложите подготовленные овощи, а на них — кусочки скумбрии. Каждый слой посолите по вкусу. Поверх рыбы положите дольки лимона, добавьте небольшое количество воды. Тушите рыбу и овощи до готовности в течение 40—45 минут. За 7—10 минут до окончания тушения добавьте черный перец, измельченный чеснок и лавровый лист. Подавайте рыбу к столу на блюде, уложив рядом тушеные овощи и лимонные дольки.

### **КРЕВЕТКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТАМИ**

**Требуется:** 300—350 г мяса креветок, 4-5 крупных помидоров, 1 яйцо, 150 г сыра, 150 г отварного рассыпчатого риса, 3 ст. л. растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу, 3—4 листика зеленого салата или 3—4 веточки петрушки для украшения.

**Способ приготовления.** Очищенное от панцирей и хорошо промытое мясо креветок опустите в холодную воду, доведите до кипения, посолите и подержите на сильном огне в течение

нескольких минут. Выньте креветок из воды, охладите и нарежьте мелкими кусочками. Соедините мясо креветок с отварным рисом, добавьте взбитое яйцо и черный молотый перец, тщательно все перемешайте.

Помидоры вымойте, не снимая с них кожицы, вырежьте плодоножку и среднюю часть мякоти, наполните углубления фаршем из риса и креветок. Сверху полейте фаршированные помидоры растительным маслом и посыпьте натертым на крупной терке сыром.

Выложите начиненные фаршем помидоры на сковороду, смазанную растительным маслом, и поместите в умеренно разогретую духовку. Через 6—7 минут выньте сковороду из духовки и переложите запеченные помидоры на блюдо, украсив их листьями зеленого салата или зеленью петрушки.

### ***РЫБА В ПИКАНТНОМ СОУСЕ***

**Требуется:** 1 кг морской рыбы, 1 средняя луковица, 1 корень сельдерея или петрушки, 2 лавровых листа, 1 долька чеснока, 7—8 горошин черного перца, соль по вкусу; для маринада: 2 ст. воды, 100 г столового уксуса, 2 небольшие луковицы, 1 лавровый лист, 4—5 горошин душистого перца, 1 ч. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. корицы, соль по вкусу, зеленый горошек и лимон для украшения.

**Способ приготовления.** Рыбу очистите, удалите внутренности, промойте и нарежьте поперек порционными кусками. Корень сельдерея или петрушки и репчатый лук нашинкуйте, добавьте лавровый лист, мелко нарубленный чеснок, горошины черного перца и соль, залейте эту смесь холодной водой и доведите до кипения.

Опустите в кипящую воду подготовленные куски рыбы и варите вместе со специями, луком и кореньями до готовности в течение 1 часа. Отварную рыбу выньте из бульона, немного остудите и залейте охлажденным соусом, приготовленным из смеси воды, уксуса, мелко нарезанного лука, лаврового листа, горошин душистого перца, сахара, корицы и соли. Залитую соусом рыбу поставьте в холодильник на 10—14 часов. К столу подавайте, украсив консервированным зеленым горошком и нарезанным тонкими кружочками лимоном.

### ***ЖАРЕННЫЕ КРАБЫ В ТЕСТЕ***

**Требуется:** 200 г мяса крабов (консервированного), 3 ст. л. растительного масла, 1 крупная луковица, 1 ст. л. лимонного сока, красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу, 100 г растительного масла для обжаривания, 3—4 листика зеленого салата для украшения; для жидкого теста: 150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1/2 ст. воды; для соуса: 2 средние луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, соль и красный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Консервированных крабов, нарезанных мелкими кусочками, положите в миску, посыпьте кольцами репчатого лука, полейте свежавыжатым лимонным соком и растительным маслом, добавьте соль, красный молотый перец и тщательно перемешайте. Закройте посуду с крабами крышкой и поставьте в холодильник на 30—35 минут.

Приготовьте жидкое тесто из взбитого яйца, муки и воды. Каждый кусочек охлажденного мяса крабов обмакните в тесте и выложите на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарьте крабов на умеренном огне с обеих сторон до образования румяной корочки.

Репчатый лук мелко нарежьте и положите в сковороду с крабами. Добавьте измельченный чеснок, томатную пасту, лавровый лист, соль, красный молотый перец и продолжайте обжаривать все это в течение 10 минут. Готовых крабов выложите на блюдо, полейте соусом со сковороды и украсьте листочками зеленого салата.

### ***ЖАРЕНАЯ КАМБАЛА С ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ***

**Требуется:** 600—800 г филе камбалы, 50—70 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 крупная луковица, 2 средние картофелины, 1 ст. л. столового уксуса, 1 ст. л. белого вина, 2—3 ст. л. пшеничной муки, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. рыбного бульона, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Филе камбалы нарежьте порционными кусочками. Взбейте яйцо и обмакните в него каждый ломтик рыбы, затем обваляйте их в муке. Подготовленные кусочки камбалы положите в миску. Растительное масло (половину указанного количества) налейте в сковороду и хорошо разогрейте. Обжарьте в масле кусочки рыбы с обеих сторон в течение 8—10 минут и снимите с огня.

Возьмите отдельную сковороду, разогрейте в ней оставшуюся часть растительного масла, положите туда нарезанные тонкими кольцами репчатый лук и кубиками или соломкой картофель.

Обжарьте все это в течение 15 минут. Добавьте в конце обжаривания вино, рыбный бульон, посолите. Когда лук приобретет золотистый оттенок, выложите в сковороду обжаренные кусочки камбалы и тушите все вместе до готовности, прикрыв посуду крышкой. После этого добавьте черный молотый перец, влейте столовый уксус, хорошо перемешайте и подавайте блюдо к столу. Перед подачей посыпьте рыбу мелко нарезанным зеленым луком.

### ***РЫБА С ЛИМОНОМ И ОРЕХАМИ***

**Требуется:** 700—800 г филе морской рыбы (скумбрии, трески, палтуса), 1 небольшой лимон, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. очищенных грецких орехов, 100 г панировочных сухарей, 1/2 ч. л. черного молотого перца, 1 лавровый лист, 1 корень сельдерея, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Филе рыбы опустите на несколько секунд в кипяток, затем нарежьте порционными кусками и натрите каждый смесью соли и черного молотого перца.

Из голов рыбы сварите бульон, добавив лавровый лист и корень сельдерея. По окончании варки бульон слегка охладите и процедите.

В глубокой сковороде разогрейте растительное масло, положите туда подготовленные куски рыбы в один слой. Следующий слой — кружочки лимона, затем — снова рыба и т. д. Каждый слой рыбы пересыпается измельченными грецкими орехами и панировочными сухарями. Выложив слоями всю рыбу, добавьте 1 ст. рыбного бульона и поставьте сковороду в умеренно разогретую духовку. Запекайте рыбу в течение 25—30 минут. К столу блюдо подавайте горячим. В качестве гарнира к нему могут послужить печеный картофель, салат из свежих помидоров и огурцов.

### ***РЫБА ПОД МАРИНАДОМ***

**Требуется:** 600—700 г мелкой речной или морской рыбы, 2 луковицы, 3 средние моркови, 8 ст. л. уксуса, 2 ч. л. сахарного песка, 1 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 2 ст. л. соевого масла, 1 корень сельдерея или петрушки, 2 лавровых листа, 1 ст. воды, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Мелкую рыбу с небольшим количеством костей выпотрошите, удалите голову, тщательно

промойте. Обваляйте каждую тушку рыбы в муке и уложите в миску. Морковь и корень сельдерея (петрушки) нарежьте мелкими кубиками, а репчатый лук — тонкими колечками. На сковороде разогрейте соевое масло и обжарьте на нем нарезанные репчатый лук и корни в течение 5—7 минут. После этого влейте столовый уксус, добавьте соль, сахар, лавровый лист, черный молотый перец и кипяченую воду.

Доведите эту смесь до кипения и положите в нее рыбу. Потушите в течение 30—35 минут, выложите на блюдо и полейте маринадом со сковороды.

### ***ОТВАРНАЯ ФАСОЛЬ С ОВОЩАМИ И ОРЕХАМИ***

**Требуется:** 200 г фасоли, 2 головки лука-порея, 3 ст. л. растительного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 2—3 помидора, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Фасоль промойте, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Оставьте на 5—6 часов, после этого поставьте кастрюлю с фасолью на огонь и доведите до кипения. Посолите и отваривайте фасоль в течение 35—40 минут, затем воду слейте, а фасоль выложите в миску и, не охлаждая, перемешайте с мелко нарезанным луком, полейте растительным маслом.

Помидоры вымойте, очистите от кожицы, опустив их на несколько секунд в кипяток, а затем разомните ложкой до получения пюреобразной массы.

На смазанную растительным маслом сковороду выложите фасоль с луком, добавьте измельченные ядра грецких орехов и пюре из помидоров. Перемешайте и обжаривайте всю массу на среднем огне в течение 10—12 минут. Немного охладите и подавайте к столу.

### ***ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ОРЕХАМИ***

**Требуется:** 1 кг белокочанной капусты, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. сахарного песка, 2 ст. л. растительного масла, 150 г очищенных грецких орехов, соль и красный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Вилоч белокочанной капусты промойте, очистите от поврежденных листьев и нашинкуйте тонкой соломкой; 2—3 крупных листа оставьте целыми. Положите нашинкованную капусту в кастрюлю, добавьте

небольшое количество кипяченой воды и тушите на среднем огне в течение 8—10 минут. Затем добавьте томатную пасту, растительное масло, посолите, положите толченые грецкие орехи и сахарный песок. Хорошо перемешайте и продолжайте тушить еще 20 минут, накрыв все содержимое кастрюли целыми капустными листьями.

Когда капуста будет готова, посыпьте ее красным молотым перцем и подавайте к столу. Тушеную капусту вы можете использовать в качестве гарнира к свинине или баранине.

### ***КАПУСТА С ЛУКОМ***

**Требуется:** 1 кг листовой капусты, 1 крупная луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, соль и черный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Листовую капусту промойте в холодной воде, удалите поврежденные листья и нарежьте узкими полосками. Выложите в глиняную посуду, посолите, слегка обминая капусту руками, и оставьте на несколько минут, чтобы выделился сок. После этого обжарьте капусту в течение нескольких минут на сковороде с растопленным сливочным маслом, посолите.

В другую сковороду налейте растительное масло, разогрейте, добавьте пшеничную или кукурузную муку и слегка подрумяньте ее в масле. Затем выложите на эту же сковороду нарезанный тонкими кольцами репчатый лук и обжарьте его до золотистого цвета. Смешайте обжаренные капусту и лук, добавьте столовый уксус и черный молотый перец. Подавайте капусту к столу в качестве гарнира к мясным блюдам.

### ***ТУШЕНАЯ ТЫКВА С ЧЕСНОКОМ***

**Требуется:** 800 г сырой тыквы, 5 ст. л. растительного масла, 1 средняя луковица, 3—4 дольки чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. пшеничной или кукурузной муки, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. корицы, 2 ст. воды.

**Способ приготовления.** Тыкву вымойте, очистите от кожицы, освободите от семян и нарежьте крупными кубиками.

Налейте в глубокую сковороду растительное масло, хорошо разогрейте и выложите туда подготовленные кусочки тыквы. Обжарьте их на среднем огне в течение 5—6 минут. Затем

добавьте горячую воду, плотно закройте сковороду крышкой и продолжайте тушить еще 5 минут.

Влейте лимонный сок, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, толченый чеснок, корицу, всыпьте пшеничную или кукурузную муку. Посолите, аккуратно перемешайте и продолжайте тушить до тех пор, пока ломтики тыквы не станут мягкими.

### **ФАСОЛЬ С ОРЕХАМИ И ЯЙЦОМ**

**Требуется:** 250 г фасоли, 100—120 г очищенных грецких орехов, 2 яйца, 1 средняя луковица, 80 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 60—70 г свиного сала, 2 дольки чеснока, соль и красный молотый перец по вкусу.

**Способ приготовления.** Фасоль (желательно красную) промойте, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Через 3—4 часа отварите фасоль в подсоленной воде до полуготовности. Воду слейте, а фасоль слегка охладите и выложите на сковороду, предварительно разогрев в ней сливочное масло. На умеренном огне доведите фасоль до готовности, периодически помешивая.

На другой сковороде растопите нарезанное кубиками свиное сало, положите мелко нарезанный репчатый лук, обжарьте его до золотистого цвета, затем добавьте измельченные грецкие орехи и обжаривайте их вместе с луком в течение 5—6 минут. Положите мелко нарезанный или толченый чеснок, хорошо перемешайте и еще через 1—2 минуты снимите с огня.

Соедините обжаренные лук и орехи с фасолью, добавьте сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, посолите и тщательно перемешайте. Заправьте блюдо растительным маслом, посыпьте красным молотым перцем и подавайте к столу.



### ГОРОХ С ЧЕСНОКОМ И ОВОЩАМИ

**Требуется:** 200 г гороха, 3—4 дольки чеснока, 1 крупная морковь, 1 средняя луковица, 1 ст. л. пшеничной или кукурузной муки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахарного песка, по 3—4 веточки зелени укропа и сельдерея, 1 корень сельдерея, соль по вкусу.

**Способ приготовления.** Горох промойте, залейте холодной водой на 7—8 часов, затем, добавив свежей воды, отваривайте до тех пор, пока он не станет мягким.

Налейте в сковороду растительное масло (2 ст. л.) и слегка обжарьте в нем муку. Затем выложите на эту же сковороду мелко нарезанные корень сельдерея, репчатый лук и морковь и обжаривайте их в течение 10 минут, добавив сахар и соль. Влейте немного горохового отвара, добавьте мелко нарезанную зелень сельдерея и укропа, толченый чеснок и потушите все вместе еще 5—6 минут.

Смешайте отварной горох с тушеными овощами и зеленью, заправьте 1 ст. л. растительного масла и подавайте к столу.